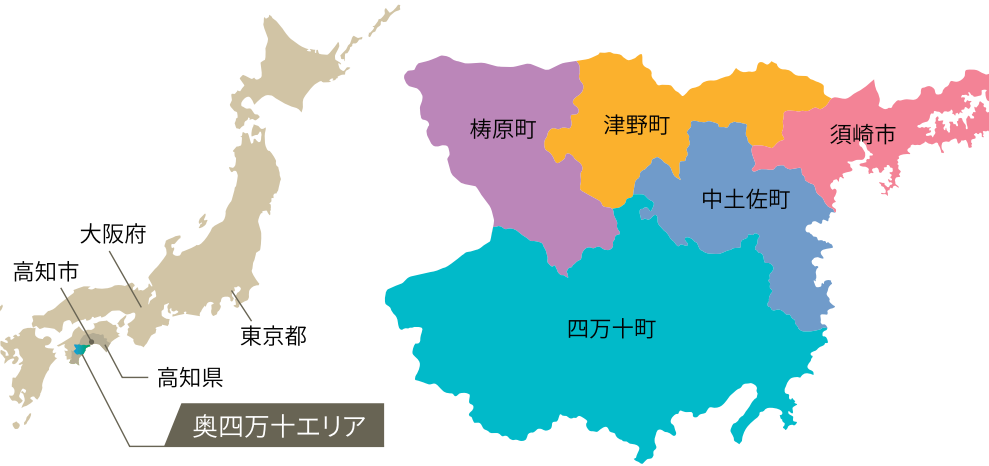


高知県の中西部、観光資源豊かな 高知県奥四万十エリア

奥四万十エリアは高知県の中西部に位置し、「須崎市(すさきし)」、「津野町(つのちょう)」、「梼原町(ゆすはらちょう)」、「中土佐町(なかとさちょう)」、「四万十町(しまんとちょう)」の5市町から成ります。高知観光のターミナルとなる高知市からのアクセスも良好で、且つ山川海の自然や、歴史・伝統・文化、レジャー、グルメまで豊かな観光資源を楽しめるエリアです。



奥四万十5市町概要

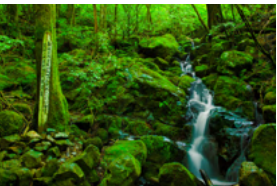
須崎市



安和海岸

目の前は太平洋、風光明媚なリアス式の横浪半島には穏やかな内海・浦ノ内湾がある須崎市は、魚が美味しい町と呼ばれ、「海のまち・すさき」の愛称を持ちます。小さな駅舎がある安和海岸ではシーカヤックも楽しめます。地元グルメ「須崎名物鍋焼きラーメン」はやみつきに。

津野町



四万十川源流点

四国カルスト天狗高原や稜線に並ぶ20基もの風車の風景など、山の雄大さを感じる津野町。アウトドアパーク「フォレストアドベンチャー・高知」では木々の中での遊びを堪能でき、ガイド付きで四万十川の源流点散策や天狗高原の森林セラピー、地元の方との田舎寿司作り体験も楽しめます。

梼原町



隈研吾建築物

四国カルストの麓にある雲の上の町・梼原町。「雲の上の図書館」始め、町内には建築家・隈研吾氏が関わった建築物が5棟あります。幕末の志士が駆け抜けた町は、現在は電動キックボードで巡ることができます。洗練された町並みと歴史、自然が丁寧に残され、人々の暮らしが肌で感じられる場所。

中土佐町



久礼湾

漁師の町として栄えた中土佐町。ノスタルジックな町並みや港、酒蔵は町散策にぴったり。鯉をはじめとした新鮮な魚介や野菜などが並ぶ「久礼大正町市場」。太平洋を一望できる温泉宿「黒潮本陣」。鯉の薫焼きタタキ体験でここでしかない味に舌鼓。

四万十町

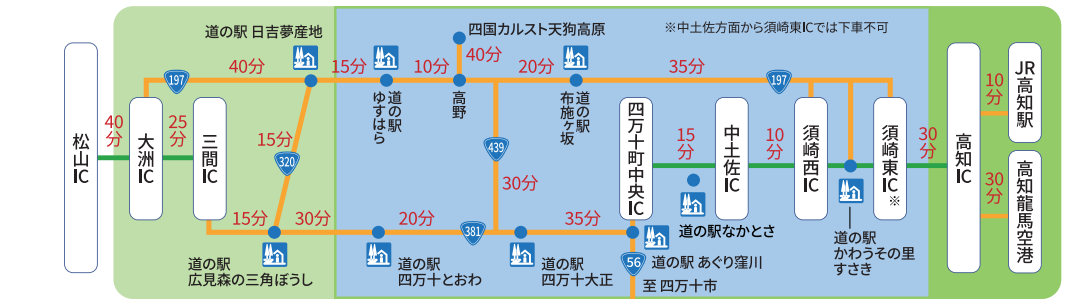


四万十川

四万十川の中流域を持つ四万十町。ラフティングやカヌーが楽しめ、沈下橋の風景は、誰もが故郷を感じるなつかしさがあります。「四万十川ジップライン」や「海洋堂ホビー館四万十」、四国八十八カ所第37番札所「岩本寺」など、老若男女が楽しめる町。



自動車での移動の目安 奥四万十エリア内は約2時間での移動が可能です。



一般社団法人 須崎市観光協会

〒785-0001 高知県須崎市原町1-9-11
TEL.0889-40-0315



津野町観光情報サイト「津野ぶら」

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野471番地1 津野町観光推進課
TEL.0889-55-2021



一般社団法人 ゆすはら雲の上観光協会

〒785-0610 高知県高岡郡梼原町梼原1426-1 ゆすはら・夢・未来館1階
TEL.0889-65-1187



一般社団法人 なかとさ観光協会

〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼6372-1
TEL.090-9764-2830



一般社団法人 四万十町観光協会

〒786-0013 高知県高岡郡四万十町琴平町1-1
TEL.0880-29-6004





ひすい彩のさと
奥四万十

発行：一般社団法人 奥四万十高知

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野257
TEL.0889-55-3755 FAX.0889-55-3770
E-mail: oku4man-to@nd.pikara.ne.jp

高知県奥四万十エリアの魅力発信サイト「奥四万十時間」
<https://okushimanto.jp>
(2024年3月発行)

奥四万十高知





奥四万十エリアについて

日本最後の清流四万十川やニホンカワウソの姿が最後に確認された新荘川は、四国カルストの山麓にその源を発し、流域に暮らす人々の生活に寄り添いながらゆったりと流れ、やがて太平洋に注いで豊穡の海を育んでいます。日本の原風景が今も鮮やかに残る、奥四万十エリア。人々がこの地を訪ね、その自然や旬の味覚、素朴な人情に触れるとき、いつの間にか素の自分を取り戻し、リフレッシュされていることに気付くに違いありません。

山



山頂からの絶景に
魅せられる

明け方にはまるで島のように山々が浮かぶ雲海、夜には暗い山々とは対照的な満天の星が頭上に降るように広がります。奥四万十の山々は、圧倒的な自然の大パノラマで、訪れた人々を出迎えてくれます。

川



豊かな自然と人々の
暮らしが織りなす景観

奥四万十の雄大な山々で生まれた四万十川と新荘川は、緑豊かな森から水をあつめ、大河となって太平洋にそそぎます。川漁や祭事など、川とともに暮らし、川を大切にしてきた人々の文化が、今もなお脈々と受け継がれています。

海



変化に富んで豊かな
奥四万十の海

リアス式の海岸から、白砂青松の美しいビーチまで変化に富んだ奥四万十の海。その海で育まれたさまざまな魚介類を糧にして、海辺に暮らす人々。漁師町ならではの独特の文化が息づいています。



Activity

山・川・海を
まるごと楽しむ
アクティビティが
色々！



往復650mのジップスライ
ドは季節で変化する
絶景が楽しめる

フォレスト アドベンチャー・ 高知

■高知県高岡郡津野町芳
生野乙5422 (長沢の滝)
■TEL.080-2347-3318

四万十川の川面から約
20m上空を滑空できる
のはここだけ

四万十川 ジップライン

■高知県高岡郡四万十町
十和川口62-9
■TEL.0880-28-5421

大きな瀬やゆったりとし
た流れの川下り体験

ナチュラル グラーヴ (ラフティング)

■高知県高岡郡四万十町
昭和144-1
■TEL.090-8979-9373

四万十川・川遊び公園 ふるさと交流センター (ラフティング／カヌー)

■高知県高岡郡四万十町
昭和671-2
■TEL.0880-28-5758



どこまでも広がる雄大な
海を独り占め

レモレモ カヤックス

■高知県須崎市安和1171-8
■TEL.090-8103-3961

※掲載の写真はイメー
ジです。施設や店舗など
の掲載情報については
令和6年1月中旬までの
内容です。各施設の営業
日、営業時間等につきま
してはご確認ください。



Camp

自然の中で
キャンプを満喫！

木々に囲まれた自然の中の
キャンプ場

ゆすはらキャンプ場

■高知県高岡郡梶原町太郎川13799-3
■TEL.090-7626-6845

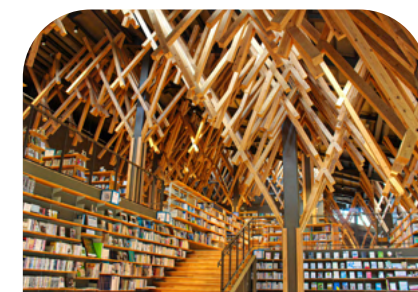
家族で、仲間と、グランピング体験！

スカイヒルグランピング ～四万十の星空～

■高知県高岡郡四万十町八千数310
■TEL.080-7009-3652



Tourist attraction 観光スポット



現在5箇所6つの隈研
吾作品が集まり、町全体が
ミュージアムのような構
原町の町並み。建築案
内人のガイドツアーで町
巡りもできます。

隈研吾 設計建築物群

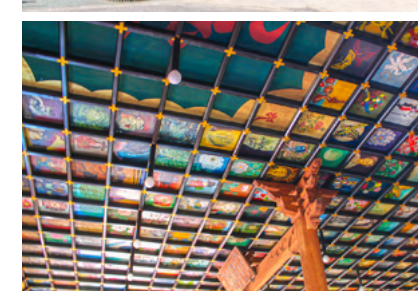
■高知県高岡郡梶原町
■TEL.0889-65-1187



フィギュアメーカー海洋
堂の技術や歴史に触れら
れる「海洋堂ホビー館四
万十」。所狭しとフィギ
アなど展示しています。

海洋堂 ホビー館四万十

■高知県高岡郡四万十町
打井川1458-1
■TEL.0880-29-3355



四国霊場内で唯一5仏
本尊が祀られている岩本
寺は、本堂の多種多様な
天井板絵も特徴的です。

四国八十八カ所 霊場第37番札所 岩本寺

■高知県高岡郡四万十町
茂串町3-13
■TEL.0880-22-0376



創建は西暦460年と伝え
られ、現社殿は1663年に
再建。本殿は国の重要文
化財に指定されています。
参道が海に向かって延
びており、「土佐の宮
島」と呼ばれています。

鳴無神社

■高知県須崎市浦ノ内東
分字鳴無3579
■TEL.0889-49-0533

100年以上の歴史を持つ久礼大正町
市場。庶民の台所として、昔から新鮮
な魚介類と青果類が販売されてきた
アーケードと露天の市場です。

久礼大正町市場

■高知県高岡郡中土佐町久礼6372-1 (事務局)
■TEL.0889-59-1369



須崎名物鍋焼きラーメン



栗スイーツ



穏やかな内海が目の前の初心者
でも安心なキャンプ場

ロゴスパーク シーサイド高知須崎

■高知県須崎市浦ノ内東分2251
■TEL.0889-59-0601



Experience

四国カルストを快適サイクリング

ゆすはら雲の上観光協会 (電動キックボード体験・レンタル レンタサイクル)

■高知県高岡郡梶原町梶原1426-2 ゆすはら・夢・
未来館1階
■TEL.0889-65-1187

カルストテラス (e-バイクレンタル)

■高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-48
■TEL.0889-62-3371



おいしくて目にも鮮やかな郷土料
理「田舎ずし」づくりを体験

田舎ずしづくり体験

■高知県高岡郡津野町永野251-1
■TEL.090-1323-5940



須崎の夏の風物詩。ドラゴンカヌー
をいつでも気軽に体験できる！

ドラゴンカヌー体験

■高知県須崎市浦ノ内2688
■TEL.0889-40-0315 (須崎市観光協会)



カツオをさばいて薫で豪快に焼く！
できたてのタタキは最高

カツオの薫焼きタタキ体験

黒潮工房
■高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11
■TEL.0889-40-1160
ど礼もん
■高知県高岡郡中土佐町久礼6530
■TEL.0889-52-3822
須崎市観光協会
■高知県須崎市浦ノ内東分2269-4 須崎市
立スポーツセンターカヌー体験学習棟
■TEL.0889-40-0315 (じゃらんネット受付)

Gourmet

海の幸、山の幸は
もちろんスイーツも充実。
奥四万十グルメを
ぜひご堪能あれ！



鯉の薫焼きタタキ



苺スイーツ (風工房)



満天の星大福 (満天の星)

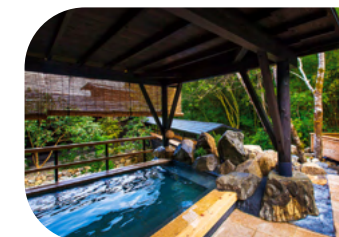


つの茶



Hot spring 温泉

恵まれた自然に囲まれ、
泉質も優れた温泉が点在



2月下旬頃に雄蛇森 (ばんだがもり) 一帯に
咲く雪割桜。その山里にある弘法大師ゆかり
の温泉。おススメはお部屋内容がそれぞれ
に違う、半露天風呂がある5棟の離れ。

そうだ山温泉 和

■高知県須崎市桑田山乙1122
■TEL.0889-45-0055



全客室、内風呂、露天風呂から太平洋が一望で
きる温泉宿。冷泉を沸かした内風呂の大浴場と
黒潮を沸かした汐湯の露天風呂が人気。隣接
の黒潮工房でカツオのタタキ体験もできます。

鯉乃國の湯宿 黒潮本陣

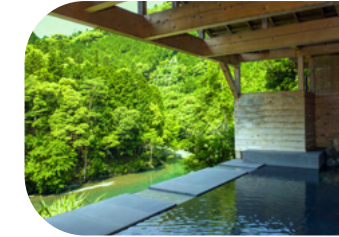
■高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11
■TEL.0889-52-3500



四国カルストの麓にあり、山々からの風を感じ
ながら入浴できる温泉。毎月変わる薬湯や
露天風呂、打たせ湯、サウナなどが色々楽し
めます。温水プールも併設されています。

雲の上の温泉

■高知県高岡郡梶原町太郎川13785
■TEL.0889-65-1126



全国でも珍しい泉質の違う2種類の源泉を引く
温泉。とろろ触感の湯には多くのファンが。四
万十川支流の日野地川のせせらぎや山の葉擦
れをBGMに入る露天風呂は至福のひとつとき。

ホテル松葉川温泉

■高知県高岡郡四万十町日野地605-1
■TEL.0880-23-0611



郷麓温泉

■高知県高岡郡津野町北川8308
■TEL.0889-62-2336



清流四万十の里 十和温泉

■高知県高岡郡四万十町十和川口392-1
■TEL.0880-28-4811

Roadside station 道の駅

地域の美味しい特産品やお土産が満載の道の駅
個性豊かなおすすめグルメとともに紹介！

風工房の苺ソフトクリームもおすすめ！



道の駅 なかとさ

■高知県高岡郡中土佐町久礼8645-2
■TEL.0889-59-9090



道の駅 あぐり窪川

■高知県高岡郡四万十町平串284-1
■TEL.0880-22-8848



道の駅 布施ヶ坂

■高知県高岡郡津野町船戸654-1
■TEL.0889-62-3225



道の駅 ゆすはら

■高知県高岡郡梶原町太郎川13785
■TEL.0889-65-1126



道の駅 四万十大正

■高知県高岡郡四万十町大正16-2
■TEL.0880-27-0088



道の駅 四万十とおわ

■高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
■TEL.0880-28-5421